

Hoofdeffecten en Mediators van een Omgevingsinterventie op Maat ter Bevordering van
Fysieke Activiteit bij Ouderen

Main Effects and Mediators of a Tailored Environmental Physical Activity Intervention for
Older Adults
Ed Sligchers

Ed Sligchers

Eerste begeleider:

Prof. dr. Lilian Lechner

Studentennummer 833409246

Tweede begeleider:

Denise Peels MSc.

Open Universiteit Nederland



Faculteit Psychologie

Empirisch Afstudeeronderzoek Gezondheidspsychologie

Mei 2012

Inhoudsopgave

Samenvatting	4
Summary	6
Inleiding	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
<i>Achtergrond</i>	<i>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</i>
<i>Theoretisch kader</i>	<i>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</i>
<i>Doelstelling</i>	<i>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</i>
Methode.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
<i>Experimenteel design</i>	<i>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</i>
<i>Respondenten</i>	<i>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</i>
<i>Procedure dataverzameling</i>	<i>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</i>
<i>Operationalisatie van begrippen</i>	<i>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</i>
<i>Interventies</i>	<i>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</i>
<i>Demografische variabelen</i>	<i>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</i>
<i>Mediators</i>	<i>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</i>
<i>Afhankelijke variabele</i>	<i>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</i>
<i>Analyseplan</i>	<i>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</i>
Resultaten.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
<i>Beschrijvende statistiek</i>	<i>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</i>
<i>Interventie-effecten op FA (c)</i>	<i>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</i>
<i>Interventie-effecten op potentiële mediators (a)</i>	<i>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</i>
<i>Effecten van potentiële mediators op fysieke activiteit (b)</i>	<i>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</i>
<i>Mediatie-effecten (ab pad)</i>	<i>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</i>
Discussie.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

<i>Interpretatie en evaluatie van onderzoeksresultaten</i>	<i>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</i>
<i>Methodologische tekortkomingen</i>	<i>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</i>
<i>Aanbevelingen voor vervolgonderzoek</i>	<i>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</i>
Referenties.....	<i>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</i>
Bijlagen	<i>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</i>
<i>Bijlage A factoranalyse omgevingsspecifieke attitude ...</i>	<i>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</i>
<i>Bijlage B factoranalyse algemene attitude.....</i>	<i>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</i>
<i>Bijlage C correctie onterechte 0-waarden minuten FA naar ‘missing’</i>	<i>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</i>
<i>Bijlage D Vergelijking FA in dagen per week basismeting ‘dropout’ (0) en opvolgers (1)</i>	
.....	<i>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</i>

Hoofdeffecten en Mediators van een Omgevingsinterventie op Maat ter Bevordering van Fysieke Activiteit bij Ouderen

Ed Sligchers

Samenvatting

Achtergrond. Mensen worden steeds ouder, maar dat gaat vaak gepaard met gezondheidsproblemen en dientengevolge een verlaging van de kwaliteit van leven. Een belangrijke determinant ter voorkoming van gezondheidsproblemen vormt voldoende fysieke activiteit. In eerder onderzoek bleek een toegenomen perceptie van de beweegmogelijkheden in de omgeving positief samen te hangen met fysieke activiteit. In een vorig project (Actief Plus) bleken interventies effectief in het verhogen van fysieke activiteit doch verdere verbetering en een groter bereik van risicogroepen was wenselijk.

Doel. Onderhavige studie had als doel om de effecten op het beweeggedrag van een verbeterde interventie te onderzoeken. Extra aandacht werd daarbij besteed aan de effecten van het toevoegen van omgevingsinformatie op maat en mogelijke mediators die daarbij een rol zouden kunnen spelen.

Deelnemers, procedure, onderzoeksontwerp. Aan het onderzoek namen 2133 mensen ouder dan 50 jaar deel. Een geclusterd Randomized Controlled Trial werd uitgevoerd met (a) een schriftelijke basisinterventie, (b) een ‘web-based’ basisinterventie, (c) een schriftelijke basisinterventie met aanvullende omgevingsinformatie, (d) een ‘web-based’ basisinterventie met aanvullende omgevingsinformatie, en (e) een controlegroep welke geen adviezen ontving. Na een basismeting met vragenlijsten volgden twee adviezen op maat. Een volgmeting na drie maanden resulteerde in een derde advies. Na zes maanden werd opnieuw een meting uitgevoerd.

Meetinstrumenten. Fysieke activiteit in dagen per week, waarop men minimaal 30 minuten per dag actief was, werd met een enkelvoudige vraag gemeten. Fysieke activiteit in minuten per week werd gemeten met de Dutch Short Questionnaire to Assess Health Enhancing Physical Activity. De potentiële mediators omgevings specifieke attitude, omgevings specifieke eigen-effectiviteit, algemene attitude en algemene eigen-effectiviteit werden eveneens met vragenlijsten gemeten.

Resultaten. Multilevel regressie analyse liet zien dat de interventies effectief bleken te zijn met gemiddelde tot grote effecten in vergelijking tot de controle groep. De beide schriftelijke interventies bleken zowel effectief op dagen als minuten per week fysieke activiteit. Voor beide web interventies werden alleen significante resultaten op minuten per week fysieke activiteit gevonden. De toevoeging van omgevingsinformatie resulteerde niet in significant betere resultaten op de beide omgevingsinterventies. Een enkelvoudige mediatie analyse gaf geen significante mediatie resultaten te zien. Voor zowel omgevings specifieke- als algemene-eigen-effectiviteit en in minder mate omgevings specifieke attitude, component ‘veilig’, werd in de multiële mediator analyse op fysieke activiteit wel een direct significant effect gevonden.

Conclusie. Interventies zijn effectief gebleken in het bevorderen van fysieke activiteit bij oudere volwassenen. Gezien de directe effecten op de afhankelijke fysieke activiteit blijken zowel omgevings specifieke- als algemene- eigen-effectiviteit en in minder mate omgevings specifieke attitude ‘veilig’ samen te hangen met fysieke activiteit. Met verdere verbetering van interventies zou winst te behalen zijn als deze variabelen ook direct door de interventie te beïnvloeden zijn.

Trefwoorden: fysieke activiteit, omgeving, interventie, ouderen, mediators.

Main Effects and Mediators of a Tailored Environmental Physical Activity Intervention for Older Adults

Ed Sligchers

Summary

Background. Ageing and unhealthy behaviors as physical inactivity are the cause of an increase in chronic diseases and a reduction of quality of life. Past research showed positive associations between perceived environment and physical activity but did not differ for different intervention groups. In a former project (Active Plus) interventions were effective in changing physical activity. Further improvements of the interventions are desirable as are reaching more people in groups at high risk.

Aim. Evaluation of the effects of an improved intervention on physical activity behavior was the aim of this study. Effects of adding tailored environmental information and the possible role of mediators received special attention.

Participants, procedure, design. At baseline 2133 people aged above 50 participated in the Active Plus follow up project. A clustered Randomized Controlled Trial including (a) a basic 'printed' intervention, (b) a basic 'web-based' intervention, (c) a printed intervention extended with environmental information, (d) a 'web-based' intervention extended with environmental information, and (e) a control group who received no advice. A questionnaire at baseline was followed by two tailored advices. A second questionnaire at three months resulted in a third tailored advice. After six months all groups completed a third questionnaire.

Measures. Questionnaires assessed physical activity as outcome measure in days (at least 30 minutes a day) with a single question and minutes per week with the Dutch Short Questionnaire to Assess Health Enhancing Physical Activity. Potential mediators, i.e. specific

environmental attitude and specific environmental self-efficacy as new constructs, and attitude and self-efficacy were also assessed with questionnaires.

Results. Multilevel linear regression analyses showed middle to large effects on the primary outcomes for interventions compared to control group. Providing groups with additional extended environmental information did not result in significant better results compared with basic intervention groups. Single mediation analyses did not show significant results for any of the potential mediators. Multiple mediator analyses showed direct effects for specific environmental- and general- self-efficacy and for the ‘safety’ component of specific environmental attitude on physical activity.

Conclusion. Interventions were effective in promoting physical activity among adults aged above 50. Environmental- and general- self-efficacy and environmental attitude ‘safety’ showed direct associations with physical activity. Further intervention improvements, which could affect aforementioned variables directly, could even result in larger effects.

Keywords: physical activity, environment, intervention, older adults, mediator

